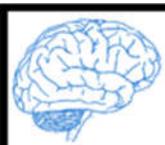




Techniques de mémorisation

Mémoriser un livre
avec la méthode du Palais
*(exemple du livre *l'effet cumulé*)*



Introduction

Avant de lire ce document regardez tout d'abord les deux vidéos l'accompagnant, il est important de comprendre les principes expliqués dans la vidéo pour pouvoir les appliquer.

Dans ce document vous trouverez des idées clés tirées des 6 chapitres du livre l'effet cumulé, chaque idée est convertie en image pour être facilement mémorisée.

Vous pouvez très bien utiliser d'autres images si celles que j'ai choisies ne vous conviennent pas.

Ce que vous devez faire c'est simplement placer ces images dans l'objet correspondant dans votre palais.

Notre objectif n'est pas d'avoir une mémorisation exacte des passages, mais plutôt de capter l'idée générale des différents chapitres, et ainsi avoir le contenu global du livre en tête.

Je vous recommande d'essayer de mémoriser ces passages en utilisant le principe expliqué dans la vidéo vous allez voir que vous aurez mémorisé ces 13 pages de contenu en un temps records.

Chronométrez-vous pour voir combien de temps ça vous prendra pour mémoriser le tout.

Si vous avez des questions ou des suggestions vous pouvez me contacter sur cette adresse

techniquememoire@gmail.com

N'oubliez pas aussi d'aller voir vos 5 vidéos gratuites de ma formation « Méga mémoire » en suivant ce lien

<https://mai-school1.teachable.com/p/mega-memoire>

Bonne lecture



Chapitre 01 : L'effet cumulé en action

- 1- L'effet cumulé est bien illustré dans la fameuse histoire du lièvre et de la tortue, l'effet cumulé est ce qui va vous permettre accomplir vos objectifs sans besoin d'être le meilleur le plus intelligent ou le plus rapide. Votre manque d'expérience, de compétences, d'intelligence ou de capacité innée sera compensé par un travail intelligent et acharné

Vous réussirez parce que vous allez utiliser le temps à votre profit, parce que vous allez appliquer de manière consistante les bonnes habitudes qui vous conduiront au succès.



- 2- L'effet cumulé est le principe qui permet d'avoir d'énormes résultats en faisant une série de petits pas intelligents. Ce qui est le plus intéressant à propos de ce processus, c'est que, même si les résultats seront énormes, les étapes pour les accomplir ne sont pas significatives.



- 3- La plupart des gens ne croit pas à la simplicité de l'effet cumulé. Par exemple, ils arrêtent après le huitième jour de sport parce qu'ils ont toujours un excès de poids. Ou alors, ils arrêtent de jouer du piano après six mois parce qu'ils n'avance pas. Ce qu'ils ne réalisent pas, c'est que ces petites étapes apparemment insignifiantes et exécutées de manière cohérente au fil du temps créeront une différence radicale



- 4- Si on vous demandait de choisir entre 3 millions en liquide tout de suite et un seul centime dont la valeur doublerait chaque jour pendant 31 jours, que choisiriez-vous ? Contrairement à ce que beaucoup pourraient penser, c'est effectivement la seconde option qui est meilleur.



Pourquoi? Parce que les bénéfices mettent bien plus longtemps à apparaître, mais ils sont plus grand :

Premier jour: 0,01€

Deuxième jour: 0,02€

Septième jour: 0,64€

Quatorzième jour: 81,92€

Vingt-et-unième jour: 10 486€

Vingt-neuvième jour: 2 684 416€

Trentième jour: 5 368 832€

Trente-et-unième jour: 10 737 664€

Voilà qui illustre parfaitement la puissance de l'Effet Cumulé !



5- Pour illustrer le principe de l'effet cumulé prenant l'exemple de 3 amis Larry, Scott et Brad qui font des choix différents à un certain instant

Larry ne fait rien et mène sa vie comme il a toujours fait ;

Scott décide de passer 30min par jour à se former de manger 125 calories de moins par jour et lire 10 pages d'un livre par jour.

Brad achète une grande télé, commence à regarder des émissions sur la cuisine, il commence à manger 125 calories supplémentaires au quotidien.

Au bout de 10 mois, il y a pas de différence entre les 3 amis mais graduellement au bout de 31 mois la différence se remarque, Brad est gros alors que Scott a maigri. De plus, Scott a reçu une promotion et a une relation plus intense avec sa femme en appliquant ce qu'il a appris!

Scott n'a rien changé, mais il est déprimé car Il n'a pas évolué. sa vie ressemble à celle d'avant





Chapitre 02 : Choix

- 1- On ne fait jamais intentionnellement de mauvais choix. Notre plus grand défi est que nous faisons nos choix inconsciemment. La moitié du temps, on ne sait même pas pourquoi on les fait ! Nos choix sont souvent façonnés par notre culture et notre éducation. Ils peuvent être tellement imbriqués dans nos comportements et habitudes routiniers qu'ils semblent échapper à notre contrôle.



- 2- Personne ne devient obèse, fait faillite ou divorce intentionnellement, mais souvent (si ce n'est pas toujours) ces conséquences sont le résultat d'une série de petits choix médiocres, cumulés avec le temps.



- 3- Ce n'est généralement pas une seule et grande mauvaise décision qui va gâcher toute notre vie, généralement ce sont les petits choix fréquents, apparemment sans importance qui nous mène vers l'échec. Ces décisions qui, selon vous, ne font aucune différence. Ce sont les petites choses qui, inévitablement et de façon prévisible, cumulé avec le temps nuisent à votre succès.





- 4- Pour faire de meilleurs choix, vous devez toujours assumer à 100 % la responsabilité de tout ce que vous faites, en vous appropriant pleinement tous vos choix et toutes les façons dont vous avez réagi à ce qui vous est arrivé. Tout dépend de vous. Vous êtes responsable de tout ce que vous avez fait, de ce que vous n'avez pas fait ou de la façon dont vous réagissez à ce qui vous a été fait. Si vous avez déjà blâmé la circulation pour être arrivé en retard ou décidé que vous êtes de mauvaise humeur à cause de vos enfants, votre conjoint ou un collègue, vous n'assumez pas à 100% la responsabilité de vos choix. Vous êtes arrivé en retard parce que l'imprimante ne marche pas ? vous n'auriez peut-être pas dû attendre la dernière minute ? Un collègue a gâché la présentation ? vous auriez dû vérifier vous-même avant. Vous ne vous entendez pas avec votre ado déraisonnable ? Il y a d'innombrables livres et cours fantastiques pour vous aider à mieux gérer ça. Vous seul êtes responsable de ce que vous faites, de ce que vous ne faites pas ou de la façon dont vous réagissez à ce qui vous arrive



- 5- Pour bien gérer vos choix et décisions, Il faut choisir un aspect de votre vie que vous souhaitez améliorer et noter chaque action relative à cet aspect de votre vie que vous voulez améliorer (pour vos finances avoir un journal ou vous notez tous vos dépenses, pour maigrir, tenir un journal alimentaire où vous notez tout ce que vous mangez). En appliquant ce système, vous devenez conscients de toutes les petites choses que vous faites, ça vous force à bien analyser vos actions ; et s'ils ne vous donnent pas les résultats recherchés vous pouvez vous corriger, si vous le faites à chaque fois, vous arrêterez de faire les mauvais choix et prendre les mauvaises décisions, et finirez par observer des résultats extraordinaires





Chapitre 03 : Habitudes

- 1- Les habitudes sont comme des arbres plus ils sont vieux, plus ils deviennent grands, plus leurs racines poussent profondément et plus il est difficile de les déraciner. Certains deviennent si grands, avec des racines si profondes, que vous pourriez même hésiter à essayer de les enlever, c'est le pouvoir que les habitudes auront sur votre vie, c'est pour ça qu'il est important de bien choisir les habitudes que vous allez planter



- 2- Il y a une histoire d'un homme à cheval qui galope vite. Il semble qu'il va à un endroit très important. Un homme sur le bord de la route lui demande : "Où vas-tu ?" Le cavalier répond : "Je ne sais pas. Demandez au cheval !" C'est l'histoire de la vie de la plupart des gens ; ils sont sur le cheval de leurs habitudes, sans savoir où ils vont. Il est temps de prendre les choses en main. et dirigez vos habitude et votre vie dans la direction où vous voulez vraiment aller.



- 3- Le problème, c'est que la satisfaction instantanée découlant de mauvaises habitudes l'emporte souvent de loin sur ce qui se passe dans votre esprit rationnel au sujet des conséquences à long terme.

Si vous prenez une bouchée d'un Big Mac et que vous tombez immédiatement au sol en vous agrippant la poitrine à la suite d'une crise cardiaque, vous ne prendrez pas une deuxième bouchée.

Si votre prochaine cigarette transforme instantanément votre visage en celui d'une personne de quatre-vingt-cinq ans, il y a de fortes chances que vous ne fumiez plus jamais .

Si vous n'avez pas réussi à passer ce dixième appel aujourd'hui et que vous avez été immédiatement viré de votre travail soudainement, décrocher le téléphone serait un jeu d'enfant.



Et, si cette première fourchette de gâteau mettait instantanément 10 kilos de plus, dire "non merci" au dessert serait facile à faire.



- 4- John C. Maxwell a dit : "Vous ne changerez jamais votre vie tant que vous ne changerez pas ce que vous faites quotidiennement. Le secret de votre succès se trouve dans votre routine quotidienne."

Selon les recherches, il faut 300 cas de renforcement positif pour transformer une nouvelle habitude en une pratique inconsciente - c'est presque une année de pratique quotidienne !



- 5- Quand il s'agit de briser de vieilles mauvaises habitudes et d'en créer de nouvelles, n'oubliez pas d'être patient avec vous-même. Si vous avez passé vingt, trente, quarante ans ou plus à répéter les comportements que vous voulez maintenant changer il faut s'attendre à ce que ça prenne du temps et des efforts avant d'obtenir des résultats durables. La meilleure illustration que je puisse vous donner pour souligner la puissance des petits réglages est celle d'un avion voyageant de Los Angeles à New York City. Si le nez de l'avion n'est dévié que de 1 % par rapport à sa trajectoire - un ajustement presque invisible lorsque l'avion est sur le tarmac à Los Angeles - il finira par s'écarter d'environ 150 milles et arrivera soit à Albany, soit à Douvres, au Delaware, il vous faut alors ré équilibrer à chaque fois vos habitudes pour ne pas perdre votre trajectoire





Chapitre 04 : Momentum

- 1- Quand une fusée se lance. La navette spatiale consomme plus de carburant pendant les quelques premières minutes de son vol que pendant le reste du voyage. Pourquoi ? Parce qu'elle doit se libérer de l'attraction de la gravité. Une fois qu'elle l'aura fait, elle pourra voler en orbite. Le plus dur c'est le décollage.

Vos vieilles habitudes et vos vieux conditionnements sont tout comme l'attraction de la gravité.

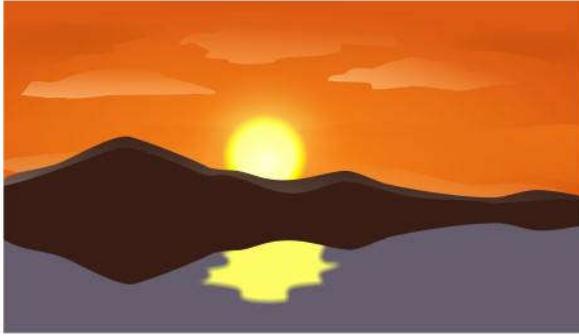
Vous aurez besoin de beaucoup d'énergie pour briser votre inertie et entreprendre vos nouvelles habitudes. Mais une fois que vous aurez pris de l'élan, vous serez difficile à arrêter - pratiquement instoppable - même si vous déployez maintenant beaucoup moins d'efforts



- 2- Certaines de nos meilleures intentions échouent parce que nous n'avons pas de système d'exécution. En fin de compte, vos nouvelles attitudes et vos nouveaux comportements doivent être intégrés à vos routines mensuelles, hebdomadaires et quotidiennes afin d'influer sur tout changement réel et positif. Une routine est quelque chose que vous faites tous les jours sans faute, de sorte qu'éventuellement, comme vous brossez les dents ou mettre votre ceinture de sécurité, vous le faites sans réfléchir consciemment.



- 3- La clé pour réussir est de bâtir votre performance autour de routines quotidiennes. Il peut être difficile, voire futile, de prédire ou de contrôler ce qui se produira au milieu de votre journée. Mais vous pouvez presque toujours contrôler la façon dont votre journée commence et se termine, votre routine devrait toujours être construite autour de votre première heure du matin quand vous vous réveillez, et la nuit avant de vous coucher. Terminez d'abord vos tâches les plus importantes le matin et évaluez votre journée chaque soir.



- 4- Le plus important avec les routines c'est la persévérance, Pensez-y comme ça : Si deux personnes vont de Los Angeles à Manhattan, mais qu'une d'elle s'arrête dans tous les états entre les deux, pendant que l'autre va directement à sa destination, la deuxième personne arrivera beaucoup plus vite que la première, Le temps et l'énergie qu'il faut pour s'arrêter et démarrer à plusieurs reprises et rendra le voyage au moins dix fois plus long. En fait, il est fort probable que la première personne n'y arrive même pas – elle sera à court de carburant (énergie, motivation, croyance, volonté) à un moment donné. C'est beaucoup plus facile et ça demande beaucoup moins d'énergie pour décoller une fois et maintenir une vitesse régulière (même si elle est plus lente que la plupart des autres) tout au long du trajet. Vous devez donc être persévérant dans vos routines et habitudes.



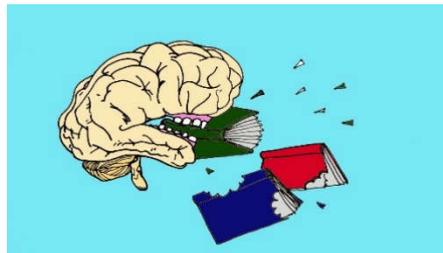
- 5- Ne manquez que quelques semaines d'entraînements, de gestes affectueux envers votre conjoint ou d'appels téléphoniques qui font partie de votre routine de prospection - et vous ne perdez pas seulement les résultats que ces deux semaines auraient produits. Si c'est tout ce que vous aurez perdu (ce que la plupart des gens supposent), il n'y aurait pas beaucoup de dégâts. Mais en vous relâchant, même pour une courte période, vous avez tué le momentum, C'est mort. Il faut reprendre depuis le début pour sortir de l'inertie à nouveau. Et c'est une tragédie. Gagner la course est une question de rythme. Soyez la tortue. La personne qui, avec suffisamment de temps, battra pratiquement n'importe qui dans n'importe quelle compétition à la suite d'habitudes et de comportements positifs appliqués de façon constante.





Chapitre 05 : Influences

- 1- Si vous voulez que votre corps fonctionne au maximum de ses performances, vous devez être vigilant quant à la consommation des nutriments de la meilleure qualité et éviter les mauvais aliments. Si vous voulez que votre cerveau fonctionne à son maximum, vous devez être encore plus vigilant de ce que vous lui donnez à manger. Est-ce que vous donnez des séries, sitcoms et films stupides ? est-ce que vous lui donnez de la négativité et mauvaise nouvelle, Ou est-ce que vous lui donnez, des stratégies de succès, de prospérité, de santé, d'amour et de joie. ?
Les inputs négatifs ont un impact direct et mesurable sur votre productivité et vos résultats. Vous devez toujours faire attention aux types d'informations que vous consommez



- 2- Votre esprit est comme un verre vide qui va contenir tout ce que vous y mettez. Vous mettez des infos négatives, des talk-show des séries, des films, c'est verser de l'eau sale dans votre verre.
Si vous avez de l'eau sale dans votre verre, tout ce que vous allez faire sera filtré à travers ce désordre boueux, parce que c'est à cela que vous pensez tout le temps.
Toutes ces idées négatives sur les meurtres, les complots, les morts, l'économie et les guerres alimentent votre processus de réflexion, vos attentes et votre production.
Mais un verre sale peut être lavé, si vous le rincez avec de l'eau propre et claire sous le robinet, vous finirez par avoir un verre d'eau pure et claire. Quelle est cette eau claire ? Des idées et des pensées positives, inspirantes et encourageantes. Des histoires de succès, de gens qui, malgré les défis ont réussi à surmonter les obstacles et réaliser de grandes choses.



- 3- Selon une étude menée par le psychologue David McClelland, de Harvard, votre " groupe de référence " détermine jusqu'à 95 % de votre succès ou de votre échec dans la vie. Nous devenons la moyenne combinée des cinq personnes que nous côtoyons le plus. Nous pouvons ainsi évaluer la qualité de notre santé, notre attitude et notre revenu en observant les personnes qui nous entourent. Les personnes avec qui nous passons le plus de temps déterminent quelles conversations dominent notre attention et à quelles sont nos attitudes et opinions. Au final nous commençons à manger comme eux, à parler comme eux, à lire ce qu'ils lisent, à penser comme ils pensent, à regarder ce qu'ils regardent, à traiter les gens comme ils les traitent et même à nous habiller comme ils le font. Ce qui est drôle, c'est que, le plus souvent, nous ignorons complètement les similitudes entre nous et notre cercle social.



- 4- Divisez les personnes avec qui vous passez du temps en trois classes :
- a-Dissociations** : Il y a quelques des gens dont vous devez vous éloigner complètement.
 - b-Associations limité** : Il y a des gens avec qui vous pouvez passer trois heures, mais pas trois jours. D'autres avec qui vous pouvez passer trois minutes, mais pas trois heures. Rappelez-vous toujours que l'influence des autres sur vous est à la fois puissante et subtile.
 - b-Associations élargies** : Identifier des personnes qui ont des qualités positives dans les domaines de la vie que vous voulez améliorer - les gens qui ont du succès financier et commercial, les compétences parentales que vous désirez, les relations auxquelles vous aspirez, le style de vie que vous aimez. Et ensuite passer plus de temps avec eux. Adhérez à des organismes, à des entreprises et à des clubs de santé où ces gens se rassemblent et devenez ami avec eux.



- 5- Le rêve dans votre cœur peut être plus grand que l'environnement dans lequel vous vous trouvez. Parfois, il faut sortir de cet environnement pour voir ce rêve se réaliser. C'est comme planter un jeune chêne dans un pot. Une fois qu'il est dans le pot, sa croissance est limitée. Il a besoin d'un grand espace pour devenir un chêne puissant. Même chose pour vous. Si l'environnement dans lequel vous vous trouvez ne favorise pas votre croissance, changez-le.



Chapitre 06 : Accélération

- 1- Après vous être préparé, pratiqué, étudié et mis constamment l'effort requis, tôt ou tard, vous serez présenté devant votre moment de vérité. Ce sont les moments déterminants du succès et du progrès. Ce qui compte, ce n'est pas d'atteindre ce moment, c'est ce qu'on fait après l'avoir atteint. C'est à ce moment-là que vous devez avoir la capacité de faire cet effort supplémentaire critique. C'est l'effort supplémentaire après avoir fait de son mieux qui fait la différence. C'est comme ça qu'on gagne.



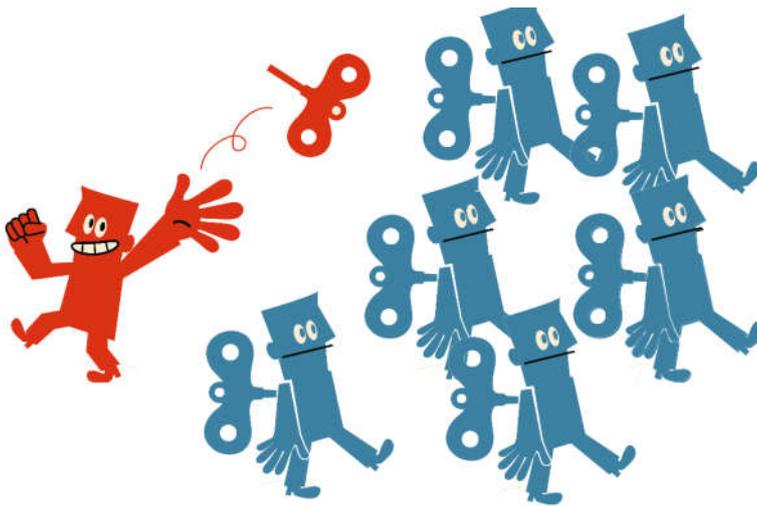
- 2- Quand les conditions sont bonnes, les choses sont faciles, il n'y a pas de distractions, personne ne vous interrompt, les tentations ne vous attirent pas et rien ne perturbe vos pas ; c'est aussi à ce moment-là que la plupart des autres font de grandes choses. Ce n'est que lorsque les situations sont difficiles, lorsque les problèmes surgissent et que la tentation est grande, que l'on peut prouver qu'on vaut la peine, et qu'on a ce qu'il faut pour avancer et réussir.



- 3- Quand vous atteignez un mur dans vos disciplines, routines, rythmes et consistance, réalisez que c'est là que vous vous séparez de votre ancien vous et vos anciennes habites, en escaladant ce mur et vous trouverez votre nouveau moi puissant, triomphant et victorieux.



- 4- Faites l'inattendu : Allez à contre-courant, voyez ce que tout le monde fait, quel est le consensus et ce qui est populaire, et faire le contraire. Ce qui est populaire est ce qui est ordinaire, c'est ce qui est commun. Les choses communes donnent des résultats normaux et non extra-ordinaire. Le restaurant le plus populaire est McDonald's, la boisson la plus populaire est Coca-Cola, la bière la plus populaire est Budweiser, le vin le plus populaire est Franzia (celui qui vient dans une boîte !). Consommez ces choses "populaires", et vous ferez partie de la meute commune, moyenne est ordinaire. Il n'y a rien de mal à l'ordinaire. Mais il vaut mieux visez l'extraordinaire.



- 5- Surpasser largement les attentes des gens, grâce à une très bonne préparation. Trouvez 3 façons de faire l'inattendu - où pouvez-vous être différent de ce qui est commun, normal, attendu ?

3



Conclusion

Votre objectif est de garder ces 30 idées en tête simplement en vous visualisant visiter votre palais dans votre imagination et en revoyant les images que vous avez créés.

En mémorisant ces idées vous n'aurez pas mémoriser le livre au complet mais vous avez capté son idée générale.

Dans les prochaines vidéos je vais vous montrer comment utiliser ces même principes pour mémoriser plus de contenu est surtout un contenu plus complexe.

N'oubliez pas d'aller voir les 5 vidéos gratuites de ma formation Méga mémoire en suivant ce lien

<https://mai-school1.teachable.com/p/mega-memoire>